

# Wasserspringen - leicht gemacht!

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [7]

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

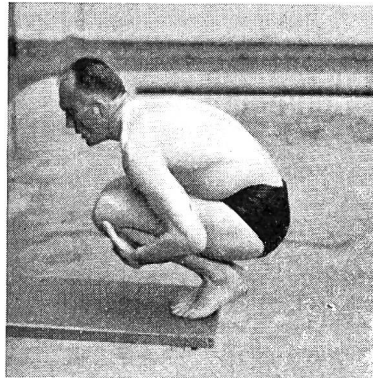
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Wasserspringen – leicht gemacht! (Fortsetzung)

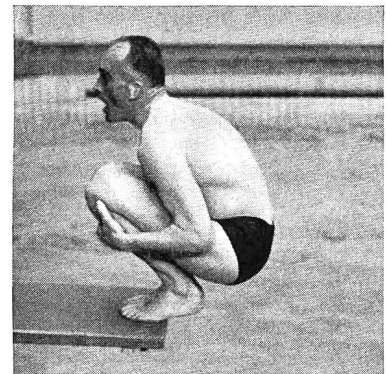
André Metzener

## Kopfsprung rückwärts gehockt

### Abfaller rückwärts

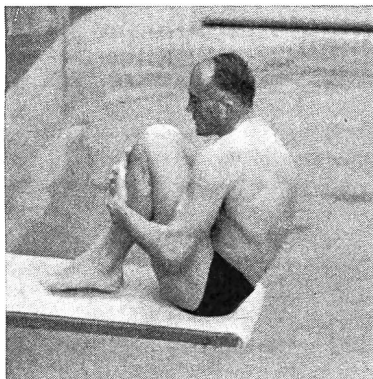


1 Ausgangsstellung: am Brettrande kauend, Rücken gegen das Wasser, Körper in enger Hocke.

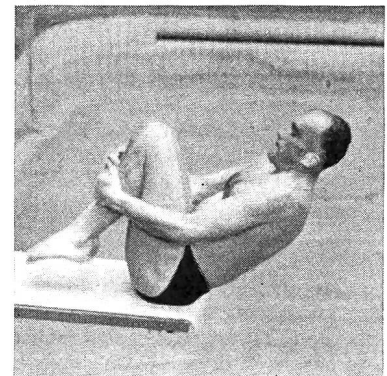


2 Der Abfaller wird eingeleitet durch Rw.-Ziehen des Kopfes.

### Abgefallener Kopfsprung rückwärts

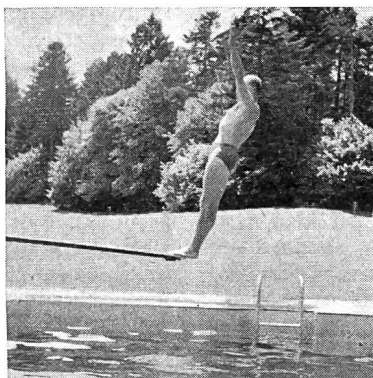


1 Ausgangsstellung: am Brettrande sitzend, Rücken gegen das Wasser, Beine eng angehockt.

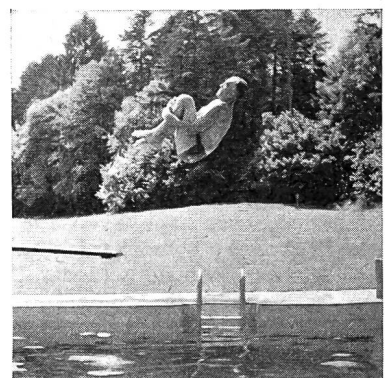


2 Der Fall wird eingeleitet durch Rw.-Ziehen des Kopfes.

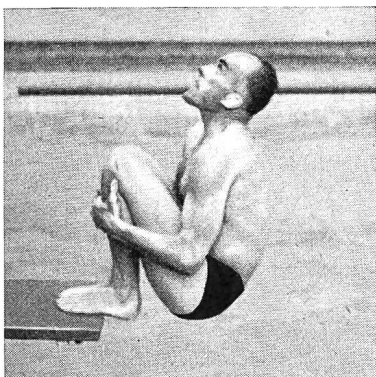
### Kopfsprung rückwärts gehockt



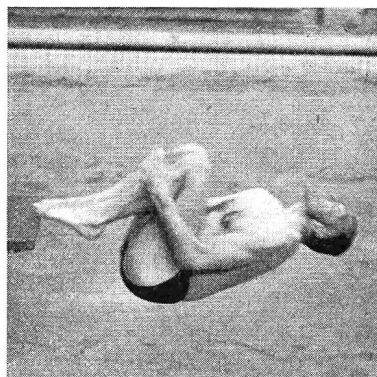
1 Ausgangsstellung: rücklings am Brettrande. Absprung: Ausholbewegung und Hochziehen der Arme, mit vollständiger Streckung der Hüft-, Knie- und Fussgelenke. Blick am Brettrand.



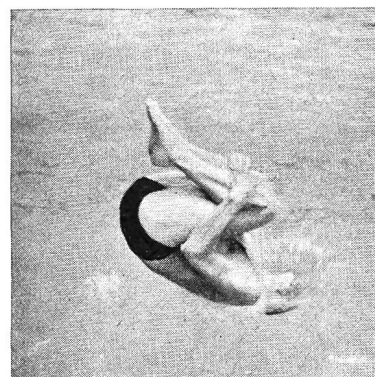
2 Erst nach der gestreckten Phase des Absprunges: Knie in die Hände heben (anhocken). Der Kopf zieht nicht rw., der Blick ist waagrecht ausgerichtet.



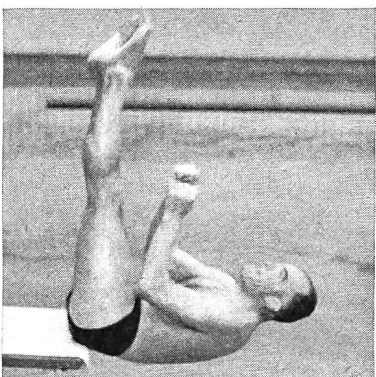
3 Der Kopf zieht immer mehr nach rw., die Hände ziehen die Knie gegen die Brust.



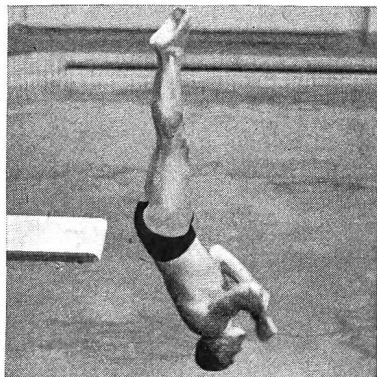
4 Der Springer sucht mit dem Blick das Wasser.



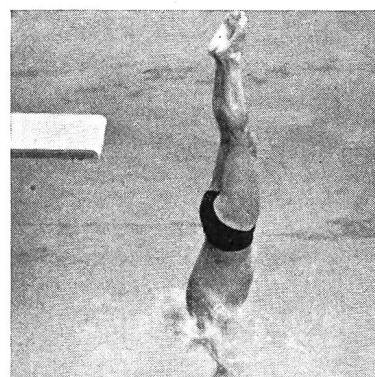
5 Kopfvoran ins Wasser eintauchen. Die Beine bleiben eng angehockt.



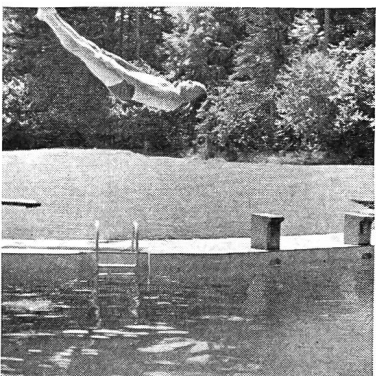
3 «Öffnen» der Hockstellung durch Strecken der Beine über die Hechtlage. Wichtig: der Blick ist noch auf die Füße gerichtet; das ist der ausschlaggebende Moment beim Kopfsprung rw.



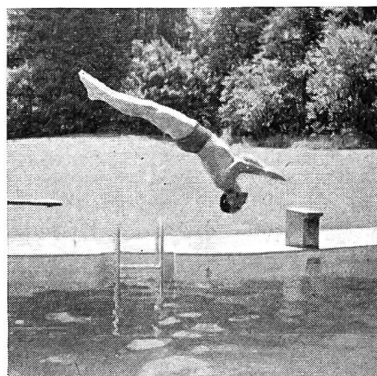
4 Nur der Oberkörper wird noch rw. gezogen um ...



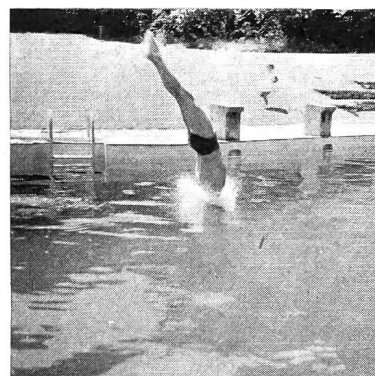
5 ... beim Eintauchen ins Wasser gestreckt zu sein.



3 Das «Öffnen». Nur die Beine werden ausgestreckt; die Hände bleiben noch am Körper; der Kopf zieht noch nicht nach rw., Blick auf die Füße.



4 Erst jetzt zieht der Kopf nach rw. (Wasser anschauen). Dem Körper entlang kommen die Arme in die Hochhalte.



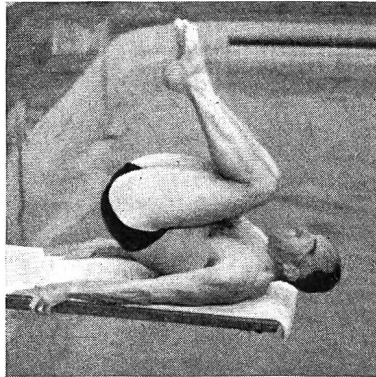
5 Vollständig gestreckt gleitet der Körper ins Wasser.

# Salto rückwärts

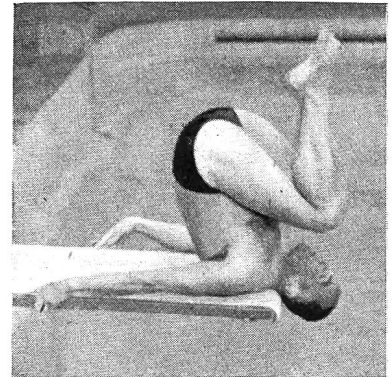
## Rolle rückwärts

(aus der Rückenlage)

Ausgangsstellung: auf dem Rücken liegend, Schultern direkt am Brettende, Kopf über das Brett hinausragend. Arme auf dem Brett aufgelegt, Handflächen nach unten.



1 Die angehockten Beine hochziehen (Knie gegen das Kinn).

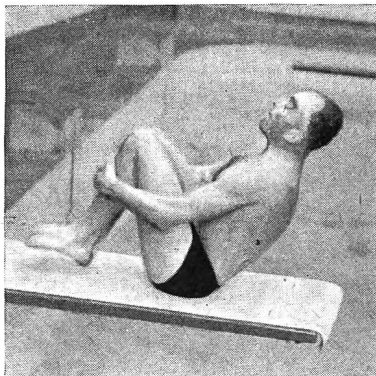


2 Hüften heben, Kopf nach rw. ziehen (die Hände bleiben noch auf dem Brett).

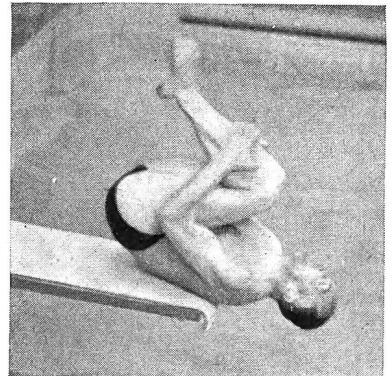
## Rolle rückwärts

(aus der Hocke)

Ausgangsstellung: Hocke (evtl. Sitz mit angezogenen Beinen). Um die richtige Distanz zu erhalten, sich auf dem Rücken aufs Brett legen; die Schultern ragen leicht über das Brettende hinaus. Die Beine werden in maximaler Beugstellung angezogen und die Füße so nahe wie möglich am Körper aufgestellt. In die Hocke gelangen ohne sich zu verschieben. (Für die sitzende Ausgangsstellung: aufsitzen ohne die Hüften zu verschieben.)



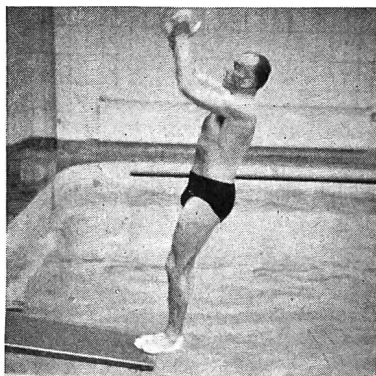
1 rw. rollen lassen, Hände um die Schienbeine. Der Kopf zieht nach hinten.



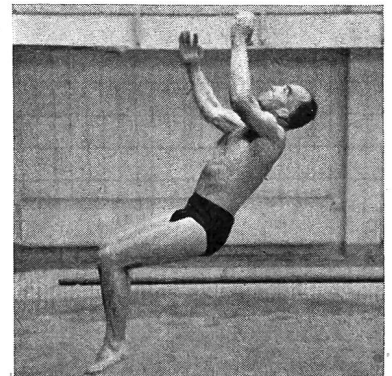
2 Die Schultern dienen als Drehpunkt am Brettende. Der Kopf zieht immer nach rw., die Hände ziehen die Knie gegen die Brust.

## Salto rückwärts

Ausgangsstellung: am Brettende stehend. Rücken gegen das Wasser (die Hälfte des Fußes auf dem Brett). Ausholbewegung: sich auf die Zehenspitzen heben und gleichzeitig die Arme sw. hoch heben. Schnelles Sw.-abw.-Schwingen der Arme mit gleichzeitigem Beugen der Beine, und dann:

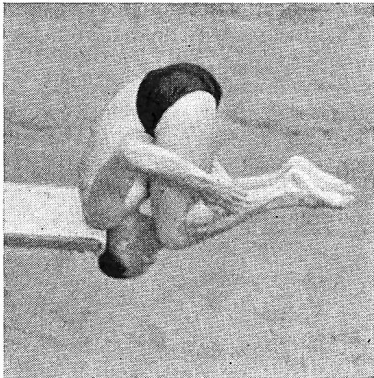


1 ... erfolgt der Absprung, indem man die Arme vw. hochschwingt, dann anhocken, Kopf zieht nach sw. zum hinteren Ende der Beine beweglich gesteuert.

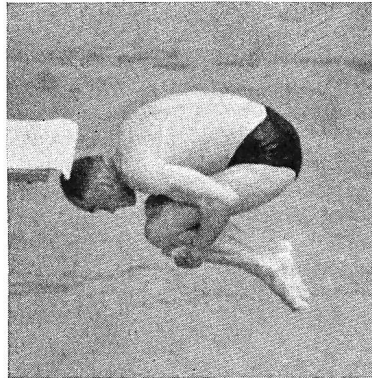


2 Das Anhocken beginnt: die Knie werden gehoben um zwischen die sich in Hochhalte befindlichen Arme zu gelangen; gleichzeitig (im Gegensatz zum Kopfsprung rw.) zieht der Kopf nach rw.

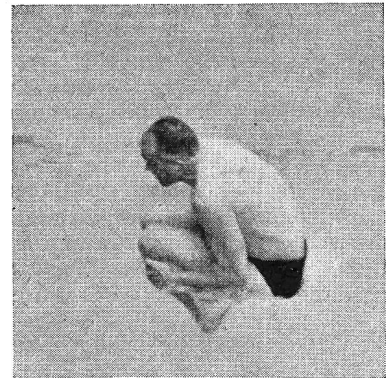




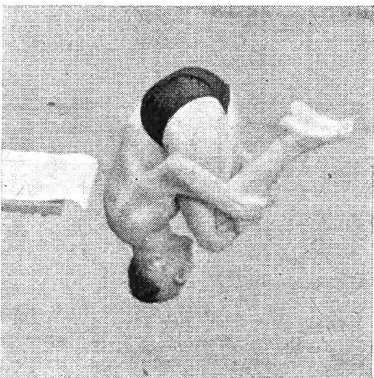
3 Der Kopf zieht immer noch rw.  
Die Hände fassen blitzschnell die  
Unterschenkel.



4 Die Hände ziehen kräftig die Knie  
gegen die Brust. Dies erlaubt eine  
schnelle Drehung.



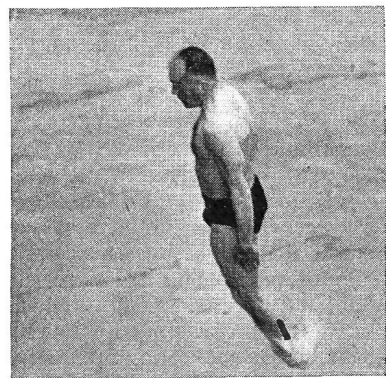
5 Angehockt ins Wasser eintauchen.



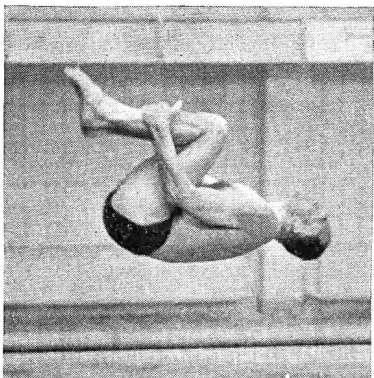
3 Die Drehung geht weiter, der Kör-  
per bleibt in enger Hocke.



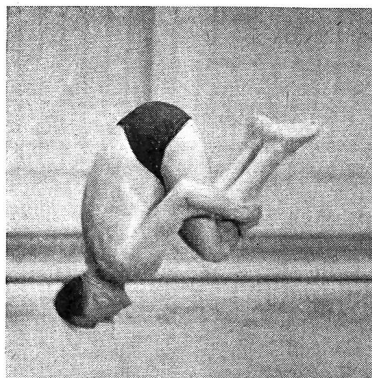
4 Dank des durch die Ausgangsstel-  
lung erlangten Schwunges ist die  
Drehung schneller als bei der vor-  
angehenden Uebung. Dadurch wird  
Zeit gewonnen, um sich vor dem  
Eintauchen ins Wasser auszustrecken.



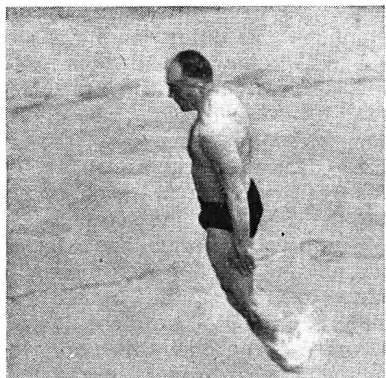
5 Die vollkommene Streckung erfolgt  
während des Eintauchens ins Wasser.



3 Die Beine sind angehockt; die die  
Schienbeine umfassenden Hände  
ziehen die Knie gegen die Brust,  
der Kopf zieht immer noch nach rw.



4 Die Drehung geht so weiter, Körper  
bleibt in enger Hocke.



5 Im gegebenen Moment werden die  
Beine zum Eintauchen ins Wasser  
energisch gestreckt (leicht nach rw.).

Uebersetzung: Heidi Marbach